



3<sup>e</sup> Congrès Virtuel Francophone d'EFT - 23 au 29 mai 2013

[www.leCongresEFT.com](http://www.leCongresEFT.com)



# Les troubles sexuels

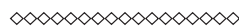


par

**Yves Wauthier-Freymann**



Conférence diffusée le 25 mai 2013  
sur **[www.leCongresEFT.com](http://www.leCongresEFT.com)**





# Les troubles sexuels

**Maria Annell:** Bienvenue à la 3<sup>ème</sup> édition du Congrès Virtuel Francophone d'EFT! Je suis Maria Annell, votre hôtesse ce soir, et avant de commencer, je voudrais vous avertir qu'en écoutant cette conférence ou son enregistrement, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel. L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant, dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages avancés lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste, en cas de problème médical, dans son domaine de compétence.

Ce soir, nous sommes ensemble pour une conférence dont le titre est « *Les troubles sexuels* ». Cette présentation va nous parler des interventions par l'EFT en sexothérapie, que ce soit afin de nous libérer de nos blocages ou, tout simplement, accroître notre confiance en nous, notre désir, notre sensualité. L'EFT peut aider à avoir des rapports plus longs ou plus épanouissants. Les relations humaines passent aussi par le corps. La sexualité, la sensualité et toutes communications de cet ordre sont aussi importantes que l'usage de la parole.

Notre conférencier, ce soir, est spécialisé dans les traumatismes complexes et les troubles de l'attachement, ainsi que la sexothérapie. Il va nous présenter plusieurs façons d'aborder ce sujet sensible qui peut aller de la timidité maladive aux troubles de l'érection en passant par le manque de libido. J'ai l'honneur d'accueillir le président de Therapeutia et de l'Association Francophone de Psychologie Énergétique et Clinique, Yves Wauthier-Freyman: bienvenue, Yves.

**Yves Wauthier-Freyman:** Bonsoir, Maria.

**Maria:** Merci à toi d'être là et de nous parler de ce sujet sensible. Tout d'abord, en quoi l'EFT peut-elle être utile dans le domaine des troubles sexuels?

**Yves:** L'EFT peut être utile dans de nombreux domaines et, aussi, bien sûr, dans celui de la sexualité où le stress joue un rôle important et peut occasionner des troubles majeurs. L'EFT trouve ici parfaitement sa place, puisqu'en stimulant les points, on va pouvoir gérer, manager ce stress et le diminuer pour ramener les personnes dans une zone de confort, de confiance et leur permettre de s'épanouir.

**Maria:** Quelles sont plus précisément les troubles sexuels que l'EFT peut soulager? Quand peut-on le faire et comment cela se passe-t-il?

**Yves:** Pour les hommes, il s'agit clairement de troubles de l'érection et de la libido. En cas de stress, le sang n'afflue pas où il devrait, ou bien l'homme n'arrive pas à se laisser aller au fantasme, ou encore à simplement ressentir ses sensations corporelles. Ces perturbations, dues au stress, peuvent créer des troubles de l'érection et l'homme n'y arrive pas, tout simplement. Il ne trouve pas suffisamment d'énergie sexuelle pour obtenir une érection correcte et satisfaisante. Cela entraîne évidemment des frustrations, chez lui comme chez son ou sa partenaire. C'est un des exemples. Un autre exemple est justement cette incapacité à lâcher prise et à se trouver dans le ressenti. À nouveau, si on ne ressent pas les sensations et qu'on reste dans le mental, cela déclenche toute une série de conséquences.

Pour parler de l'aspect féminin, vous savez que les hommes et les femmes n'ont pas tout à fait le même déclencheur au niveau de la sexualité. Les hommes ont vraiment besoin de montrer par l'acte sexuel qu'ils aiment leur partenaire, et cet acte renforce la conscience de l'amour qu'ils éprouvent. Chez la femme, en général, c'est plutôt l'inverse. C'est d'abord la communication, la présence, le partage qui font que la femme se sent aimée, c'est ce qui l'ouvre à une plus grande sensualité et une plus grande sexualité. Ce sont deux mondes, deux univers complètement différents.



Il est clair que si une femme est stressée, tendue, trop dans son mental, avec l'impression de ne pas être entendue par son partenaire, cela va la bloquer et provoquer une incapacité de relation épanouissante. Je me souviens de plusieurs cas où beaucoup de femmes se plaignaient que la tête pouvait dire « *oui* » et le corps disait « *non* » ; ou l'inverse, le corps disait « *oui* », mais la tête disait « *non* », obnubilée par ce manque de communication, cette impression de ne pas être entendue par le ou la partenaire, à tel point qu'elles étaient incapables de se laisser aller dans le corps et dans le ressenti physique.

**Maria :** Oui, c'est l'une des différences entre la sexualité de l'homme et celle de la femme.

**Yves :** Il est reconnu scientifiquement, maintenant – et cela a été démontré dans toute une série de recherches –, que le stress se manifeste au niveau du cerveau “reptilien”, chargé de la survie. Il active toute une série de réflexes et commence par couper l'accès au cerveau pensant. Vous pouvez vous raisonner autant que vous voulez, vous n'arriverez plus à vous calmer car ce cerveau pensant n'a alors plus de pouvoir sur le corps.

Le cerveau reptilien va également demander au cerveau “limbique”, qui s'occupe de toutes les réactions physiologiques – et dans la sexualité, les réactions physiologiques sont primordiales –, de déclencher une augmentation des niveaux de cortisol et d'adrénaline qui sont les hormones de stress. Ainsi, si le stress augmente, il n'est plus possible d'avoir des réactions physiologiques naturelles ou normales.

À ce moment-là, en stimulant les points d'acupression, on déclenche une sécrétion d'hormones de relaxation – cela a été observé dans de grandes universités comme Yale ou Harvard. En gros, lorsque vous stressez, le système “sympathique” – qui porte assez mal son nom ! – s'active.

**Maria :** Oui, la plupart du temps, il n'est pas sympathique avec nous !

**Yves :** Il n'est pas sympathique du tout. Donc, lorsqu'on stimule les points d'acupression, on stimule le système “para-sympathique”. Pour imaginer, lorsque vous stressez, vous appuyez sur l'accélérateur et en tapotant sur les points d'acupression, vous déclenchez le frein. Si vous avez déjà essayé d'appuyer en même temps sur l'accélérateur et le frein, vous avez entendu le moteur hurler, mais au bout d'un moment, il y a eu ralentissement, puis arrêt.

En EFT, et en psychologie énergétique en général, lorsqu'on stimule des points, on dit au cerveau limbique, qui s'occupe du corps, de stimuler et d'augmenter les niveaux des hormones de relaxation. En gros, on augmente la sérotonine, les endorphines – comme si vous faisiez une séance de gymnastique –, et corps et cerveau vont alors se trouver confrontés à des ordres contradictoires.

En tapotant, on arrive à casser l'association des pensées, des souvenirs, des événements traumatiques – ou considérés comme tels – avec la situation présente. Cette association, faite inconsciemment dans notre cerveau, dans nos mémoires, est alors désactivée et désensibilisée. Dès que c'est fait, on peut reprendre une vie sexuelle normale, une sensualité normale et donc se laisser aller.

L'EFT a une action de relaxation qui permet le passage à la détente, avec :

- ◆ pour l'homme, une plus grande tension – sexuelle, cette fois-ci ;
- ◆ pour la femme, une plus grande détente, une plus grande bulle d'accompagnement, d'amour, de compréhension. Elle peut alors se relâcher suffisamment pour que le désir se déclenche, et envisager une relation sexuelle épanouissante et satisfaisante.

L'EFT est un outil facile qu'on utilise en quelques minutes, quelques secondes. On peut le faire avant de passer à l'acte si l'on est stressé. On peut le faire tous les jours. On peut visualiser l'acte d'amour pour déconditionner ce qui n'est pas agréable et se laisser simplement aller au ressenti. Voilà toute une série d'applications de l'EFT qui peut avoir un effet “boostant”, autant pour l'homme que pour la femme, quel que soit leur type de relation.



**Maria:** Quand tu travailles avec des personnes en séance pour des troubles sexuels, tu t'orientes plutôt vers la confiance, sur des expériences traumatisantes du passé, peut-être? Ensuite la personne peut faire un travail juste avant l'acte, presque dans le feu de l'action?

**Yves:** Oui, tout à fait, dans le feu de l'action, c'est vraiment le cas de le dire! Si je reçois un homme, par exemple, je vais d'abord lui demander depuis quand il souffre de ses troubles et ce qu'il a observé. La qualité du travail va dépendre du fait d'aller chercher les racines du problème.

Que ce soit un homme ou une femme, d'ailleurs, on demande à quel moment ces difficultés se sont déclenchées. On recherche les événements liés dans l'année précédente du premier trouble. Dans cette année qui précède le premier symptôme, il y a toujours un événement. Si la personne a accès à cette information, on traite l'évènement en direct.

Comme toujours en EFT, on va chercher le moment le plus difficile, l'image la plus dure. Sans image claire, on s'oriente vers les autres sens, l'ouïe, les sensations, etc. On repère la cognition, la croyance développée autour de ce problème. Ce peut être: «*Je n'y arrive pas*»; «*Je ne suis pas capable*»; «*Je ne suis pas désirable*»; «*Je ne suis pas aimable*»; «*Je ne suis pas doué(e)*»; etc. Et on déconditionne le problème.

On part de l'évènement et on tapote sur le point karaté en disant: «*Même si j'ai ce problème qui m'empêche d'avoir une bonne érection...*» – si je parle pour un homme; je prendrai un exemple pour une femme après – «*... et que je stresse, je m'accepte complètement et profondément*». Je travaille aussi avec un autre outil qu'on appelle "Remap". On développe un recadrage en reconnaissant le problème et en le remettant en perspective avec la réalité. Puis on ouvre sur quelque chose de possible.

Cela se fait en cinq étapes:

◆ étape 1 : trouver le problème;

◆ étape 2 : commencer avec la phrase: «*Même si j'ai ce problème d'érection, que je n'arrive vraiment plus à bander, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément.*» C'est ce qu'on fait classiquement en EFT;

◆ étape 3 : reconnaître le problème. Les gens ont du mal et préfère l'effacer, ce qui augmente la tension interne.

Imaginez l'être humain comme des Matriochkas, ces poupées russes imbriquées les unes dans les autres. On a de nombreuses parties en nous. Celle qui est volontaire, celle qui est triste, celle qui est joyeuse, etc. Si on ignore la partie de nous qui est bloquée en ne la nommant pas clairement, elle peut se cristalliser davantage et bloquer tout le processus de guérison.

Donc, dans la phrase, on peut dire ceci: «*Même si j'ai ce problème d'érection, je n'arrive plus à bander, j'ai le Popaul en berne, j'ai le drapeau qui flotte...*» – on peut ajouter des touches d'humour pour dédramatiser la situation –, «*... je m'aime et je m'accepte (ou je ne m'aime pas et je ne m'accepte pas) avec ce problème*»; «*C'est normal, naturel que je puisse avoir Popaul en berne. J'ai un stress monumental au niveau de mon boulot (ou au niveau de ma vie privée). J'ai eu un souci. Je ne me suis pas senti désiré parce que j'ai pris 20 kgs...*» Donc, on reconnaît vraiment le problème.

◆ étape 4 : je vais l'illustrer avec un élément vrai.

«*D'un autre côté, pendant des années, j'ai pu bander comme un taureau. Je n'avais aucun souci. C'était dur, long, fort, longtemps...*». On nomme des événements réels.

Il faut donc qu'on ait un peu investigué avant. Si ce n'est pas vrai, on ne peut pas nommer. Il faut alors trouver autre chose. Du style: «*J'ai eu d'autres relations avant celle-ci, des relations tout à fait épanouissantes, tant pour moi que pour mon compagnon ou ma compagne*».



◆ étape 5 : à mon sens, c'est l'élément le plus important, avec la reconnaissance du problème : on ouvre une possibilité.

C'est toute la richesse de l'EFT que de [permettre] cette facilité d'adaptation. Ce sera : *« Et d'un autre côté, je m'ouvre à la possibilité de pouvoir ressentir et vivre les choses différemment »*. On ne précise pas plus ce que l'on veut, parce que l'inconscient va trouver par lui-même les bonnes portes, les bonnes clés qui vont lui permettre d'accéder à cette sensibilité, cette sensualité, cette érectibilité, dans l'exemple que j'avais pris. Cela va permettre de passer à l'acte de façon beaucoup plus volontaire. Il ne faut vraiment pas hésiter avec cela.

Je vais donner un exemple avec une personne gay. La session était vraiment très drôle. La personne est venue me voir et m'a dit : *« Avec mon compagnon, je n'arrive pas à la pénétration, je n'arrive pas à bander »*. La personne n'était pas d'origine francophone, elle parlait au départ une autre langue. Il a ajouté : *« Je ne peux pas l'enculer; je ne peux pas le prendre »*. Je lui ai demandé : *« Quelle est la pire image ? »*. [Il m'a répondu] : *« C'est au moment de passer à l'acte, je n'y arrive pas »*.

Nous avons commencé là-dessus, avec ce mot : *« Je ne peux pas l'enculer »*, en répétant et en hurlant comme des putois. C'est ce qu'on appelle la technique du volcan, pour ceux qui connaissent. On pousse la personne dans son émotion en lui disant : *« Vas-y, crie le plus fort possible. Dis tout ce que tu aurais voulu crier, ta frustration, ta rage, etc »*. Donc nous avons fait cela en ronde de tapping, en tapotant, en criant ces mots. Au bout de deux ou trois minutes, la personne s'est arrêtée et a dit : *« Waouh, je sens une énergie en moi qui circule ! »*.

Je lui ai dit de repenser à l'image, au soir ou au lendemain, quand il verrait son compagnon. Toute sa peur s'était évanouie. Nous avons pu vérifier le passé, le blocage. Nous avons vérifié dans le présent ce qu'il ressentait. Il était tout à fait à l'aise avec la situation. Puis nous sommes passé au futur. Je lui ai dit : *« Imagine-toi ce soir ou demain soir, en train de prendre un bon bain romantique, les bougies... Tu crées toutes les conditions, tout l'environnement agréable pour pouvoir passer à l'acte, mais tu te sens un peu bloqué. Qu'est-ce qui se passe ? »*. Tout le blocage avait complètement disparu. Sa sexualité est redevenue totalement normale et épanouissante.

Donc, on peut vraiment travailler sur ce type de blocages. On va toujours visiter le passé, le présent et le futur à travers une visualisation du passage pour voir si, dans la tête, il n'y a pas de pensées sabotieuses qui se présentent, pas de sensations désagréables qui apparaissent. Si c'est le cas, si vous amenez à 0 toutes les pensées négatives ou sensations bloquantes, vous avez alors terminé votre travail. Vous pouvez aider à retrouver une relation des plus épanouissantes.

**Maria :** Oui, c'est un bel exemple effectivement.

**Yves :** C'est un exemple un peu étonnant peut-être, mais c'était vraiment génial parce que cette personne, qui avait une belle apparence, était en fait totalement bloquée. Il était vraiment décomposé parce qu'il se disait : *« Je vais me faire jeter, je ne vais pas pouvoir continuer cette relation. Pourtant, j'aime mon partenaire. Je veux vraiment que ce soit épanouissant sur tous les plans, sous tous les aspects »*. Il est vrai que, très rapidement, on peut vraiment avoir des effets de relaxation, puis de déconditionnement. On est reparti et la machine se remet en route.

La thérapie provocatrice aussi est très importante. J'aime bien ces aspects-là. C'est très drôle quand on l'utilise. Parfois, avec des clients, on peut vraiment créer des situations tout à fait cocasses. Je me rappelle une autre session avec un client qui avait du mal à se laisser aller à l'éjaculation. Il n'y arrivait pas. Nous avons travaillé aussi en hypnose, tout en stimulant les points d'acupression. Cela s'est bien passé bien, il arrivait maintenant à se laisser aller. Il revient quelques mois plus tard travailler d'autres sujets. Il me dit tout à coup : *« J'ai tout de même un doute. Est-ce que cela ne pourrait pas revenir ? »*. Il y avait comme une petite tâche qui traînait dans le ciel. Je l'ai fait tapoter là-dessus :





### Tapping: le doute revient

- ☞ Début du sourcil (DS): « Cela pourrait peut-être revenir. »
- ☞ Coin de l'œil (CO): « Cela va sûrement revenir.
- ☞ Sous l'œil (SO): « Non, cela ne va pas revenir; cela fait six mois que cela fonctionne.
- ☞ Sous le nez (SN): « Mais non, ça ne va pas tenir, ce n'est pas possible, ça m'a dérangé pendant cinq ans.
- ☞ Creux du menton (CM): « Cela fait tout de même six mois que tout fonctionne bien.
- ☞ Sous la clavicule (SC): « C'est parce que j'ai envie d'avoir un enfant.  
Il y avait une pression nouvelle et c'était cela l'origine du problème.
- ☞ Sous le bras (SB): « Peut-être que j'ai peur d'avoir un enfant. Il y a une part de moi qui craint que je n'arrive plus à éjaculer.
- ☞ Sous le sein (SS): « J'ai une colère contre moi. Mon corps me trahit.
- ☞ Base de l'ongle du pouce (BOP): « Je n'arrive pas à respirer correctement. Je me sens un peu angoissé.
- ☞ Base de l'ongle de l'index (BOI): « Si c'était cette peur d'être papa qui me bloque?
- ☞ Base de l'ongle du majeur (BOM): « Cela ne va peut-être pas tenir.
- ☞ Base de l'ongle de l'auriculaire (BOA): « Si j'avais peur d'avoir cet enfant et d'être un mauvais père?

On est remonté à toutes les sources et les racines du problème. Puis, à un moment, j'ai vu qu'il restait une toute petite touche. Je lui ai dit: « *Tu sais, j'ai un point tout à fait magique qui peut vraiment t'aider à guérir. Je vais te demander de continuer à tapoter le bord des doigts, mais tu mets bien tes mains à plat contre le bureau et tu te mets debout* ». Je me suis levé et je suis allé derrière la personne. Je précise que j'avais un très bon lien thérapeutique avec cette personne. Je ne fais pas cela avec tout le monde. Je lui ai dit: « *Maintenant, je te propose de baisser ton pantalon. Je connais vraiment un point magique. Tu vas voir, normalement, il n'y a pas de souci, si je touche ce point, c'est réglé.* » Évidemment, il a été saisi. Il m'a dit: « *Hein, quoi, comment... ?* ». Alors je lui ai demandé comment il se sentait au niveau de son stress. Il m'a dit: « *C'est fini. Tout va bien. C'est terminé!* »

**Maria:** Oui, mais tu lui avais créé un autre stress.

**Yves:** Il a éclaté de rire. Je lui ai dit: « *Tu vois, tu es vraiment un mec et tu pourrais avoir ton petit Lou-lou* ». Il m'a regardé et a dit: « *Oui, écoute, définitivement, c'est tout à fait clair* ». C'était seulement des peurs qui étaient réapparues, mais qui n'avaient rien à voir avec la sexualité. C'était la peur de la paternité, et l'anorgasmie, l'incapacité de se laisser aller à éjaculer et donc d'avoir un enfant.

Lorsqu'on est confronté à ce genre de situation, il faut garder l'esprit totalement ouvert quelle que soit votre propre sexualité ou vos préférences, et vous mettre simplement dans la tête du client. On se demande alors: « *Qu'est-ce qui pourrait avoir créé à nouveau un stress alors que dans sa vie tout va bien, qu'il a de nouveau des relations sexuelles épanouissantes, qu'il communique correctement avec son épouse... ?* ». Toujours garder l'esprit ouvert. Cette session était très drôle. C'était il y a une dizaine d'années, quand j'ai commencé à être thérapeute. Cela a été un grand moment pour moi, en tout cas.

**Maria:** Oui, il est sûr que la thérapie provocatrice peut être très aidante pour ce genre de sujet qui reste tabou et difficile à aborder pour beaucoup de personnes. Mettre de l'humour permet de faire baisser la garde... sinon le pantalon!

**Yves:** C'est le cas de le dire. Ou le remonter! Il est vrai qu'avec la thérapie provocatrice, tout l'humour et l'amour du thérapeute, ce qu'on appelle le lien [thérapeutique] est vraiment fondamental. Si les personnes travaillent sur elles-mêmes, elles peuvent utiliser l'humour aussi. On peut se mettre devant un miroir, par exemple, rigoler de voir sa tête et dire: « *Ah là là, qu'est-ce que je me mets comme pression!* », etc.



Il ne faut vraiment pas hésiter à utiliser la dérision parce que, comme vous tapotez en même temps, vous n'ancrez pas le problème. Vous allez, au contraire, le déconditionner, le casser, le démonter. Il ne faut pas hésiter à en remettre trois couches. Plus vous exagérez, mieux ce sera.

Je me rappelle d'une session dont Jean-Michel Gurret m'a parlé. C'était le même genre. C'était une session qui devait passer à la télévision. Une personne est venue pour un problème d'érection. Si ma mémoire est bonne, cela faisait deux ans qu'il n'y arrivait plus. Jean-Michel a tellement exagéré en disant: «*J'ai le Popaul en berne, j'ai le drapeau qui flotte, j'ai le zizi coin-coin, j'ai le Castor qui tire la gueule à Polux*», etc., en tapotant très fort que, pendant la session, la personne s'est arrêtée tout d'un coup en disant: «*Mais, je bande!*». Il avait eu une érection pendant la session et c'était fini, vraiment fini. Le truc avait été tellement démonté par la provocation qu'il s'est senti complètement libéré de toutes les tensions qui le bloquaient et il s'est laissé aller. La suite, je ne sais pas. Il faudrait demander à Jean-Michel ce qui s'est passé. Si Jean-Michel a eu peur ou pas. Nous avons une tellement grande complicité, Jean-Michel et moi, que cela fait partie [des questions qu'on peut se poser] !

**Maria:** L'avantage pour le thérapeute, dans cette situation, est que comme nous tapotons avec nos clients, donc nous pouvons en même temps traiter les éventuelles émotions que cela pourrait éveiller en nous.

**Yves:** Tout à fait. Un aspect dont nous n'avons pas parlé est que certains troubles de la sexualité viennent de traumatismes. Des personnes ont pu [subir] des maltraitances ou des abus et constituent toute une partie de nos clients.

Cela peut se traduire de différentes façons. Des personnes se protègent par une importante prise de poids pour ne pas être désirables, et c'est un symptôme repérable d'abus.

Quelquefois, au contraire, il peut y avoir une hyper sexualisation, même chez les enfants, qui peut provoquer des comportements débridés ou exagérés.

On peut aussi rencontrer cela, pour reparler de la population gay, lorsqu'un homme fait son "coming out". Il y a eu une telle pression pendant des années, voire des dizaines d'années, d'interdits, qu'il peut y avoir une surconsommation de la sexualité avant que cela se régule à nouveau et qu'on retrouve un juste milieu. Il y a vraiment des tas de schémas différents.

Si on travaille sur des choses plus complexes, des troubles de l'attachement ou des abus, on doit aborder les choses de façon différente et traiter la confiance en soi dont on parlait tout au début. On vérifie d'abord si la personne a des ressources internes suffisantes pour avoir une belle image d'elle. On travaille donc sur cette image avant de travailler sur les déclencheurs, ce qui crée du stress ici et maintenant. C'est seulement après qu'on pourra s'intéresser aux événements du passé.

Si vous voulez aller trop vite sur les événements du passé, comme on l'apprend en EFT classique, vous n'allez faire qu'une chose, bloquer le processus encore plus fort, ou jouer au yoyo avec le patient. Cela va aller mieux, revenir, aller mieux, revenir, etc.

Cela peut aussi être encore pire et on va obtenir ce qu'on appelle un déplacement de symptômes: la personne retrouve une sexualité plus épanouissante, mais commence à fumer, à boire ou à manger. C'est un glissement de symptômes qu'on retrouve quelquefois, d'ailleurs, en matière d'addictions. Quelqu'un qui arrête de fumer se met à trop manger ou à faire trop de sport ou autre. Il faut vérifier ce sur quoi on travaille, et c'est pour cela que le rôle d'un professionnel est important.



**Maria:** Tu parlais de la thérapie provocatrice qui peut faire tomber les barrières et permettre d'aborder des sujets difficiles. Peux-tu nous proposer d'autres solutions? J'imagine que tu rencontres des gens qui ont vraiment du mal à parler de leurs problèmes et de leurs troubles. Peut-on utiliser des images?



**Yves:** On peut utiliser les thérapies cognitives et comportementales en remettant la personne en situation. On peut demander aux personnes de regarder des parties de leur corps qu'ils n'aiment pas et de tapoter en même temps. Ce qui est important, surtout, c'est de bien stimuler les points d'acupression en même temps. C'est cette stimulation qui va casser l'association d'idées que l'on peut avoir et les peurs que l'inconscient a enregistrées ou mémorisées. Il faut vraiment stimuler en même temps. Par exemple, on peut regarder les parties du corps ou demander au partenaire de tenir des rôles, de s'amuser à créer de nouvelles situations.

Pour parler des femmes, elles ont vraiment besoin de sentir cette connexion avec le partenaire. On peut demander à celui-ci de caresser toutes les parties non érogènes, de prendre dans les bras, expliquer ce qu'il ressent vis-à-vis de sa compagne, ses émotions, exprimer la joie qu'il a de se réveiller auprès d'elle, de la voir dormir ou l'écouter, de la fréquenter au jour le jour. C'est important de créer ce lien, cette connexion.

Il est vrai que c'est souvent aux antipodes des fonctionnements des hommes car, pour eux, c'est l'acte sexuel qui crée ce renforcement du lien et ils ont tendance à projeter et penser que c'est ce qu'il faut aussi à la femme. Or, c'est tout à fait le contraire. Faire communiquer les partenaires est très important.

On peut leur demander de parler ensemble tout en tapotant et en stimulant les points, et ainsi faire un tapping continu. On peut, par exemple, tapoter le bord d'une main tout en se parlant. On peut proposer des moments de rencontres avec une prise de rendez-vous. On peut penser que cela tue la spontanéité. Le but n'est pas l'acte sexuel en tant que tel, mais plutôt de créer du lien, de le renforcer.

On peut, par exemple, décider de prendre rendez-vous le vendredi, arrêter de travailler plus tôt, faire garder les enfants par la famille, partir en week-end... bref, créer un environnement beaucoup plus romantique. On va simplement parler, se masser, tapoter, se toucher et recréer cette complicité, cette intimité qui fait souvent défaut dans notre vie hyper stressante. Tout en tapotant les points, même si vous ne dites rien d'autre, vous allez augmenter le processus de retrouvailles. C'est une autre façon de faire.

On peut aussi utiliser la puissance du fantasme, du rêve éveillé, très important en matière de sexualité. On peut demander à la personne de penser à un fantasme tout en stimulant les points. Cela ne va pas supprimer le fantasme, mais ancrer de façon beaucoup plus profonde tous les éléments positifs, puisque le tapping augmente les sécrétions d'hormones de relaxation – la sérotonine, les endorphines, etc. Il s'agit alors d'un ancrage positif.

Un des grands avantages de l'EFT est que, lorsque vous tapotez, vous enlevez le négatif et vous renforcez le positif. Il est primordial d'enlever le négatif car c'est grâce à cela que vous guérissez de votre problème, mais c'est aussi intéressant d'amplifier le positif. On peut donc travailler comme cela également: visualisation, tout en tapotant ce qu'on veut.

Par exemple, pour un problème d'éjaculation précoce, on peut imaginer tenir dix minutes, un quart d'heure. Il faut savoir que d'un point de vue technique, physique, physiologique, si vous dépassez une minute, une minute et demi, vous pouvez tenir une heure, deux si vous voulez. Tout se passe dans la tête et par des phénomènes mécaniques.

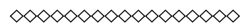
La respiration est très importante, la tension musculaire aussi. Plus il est tendu musculairement, plus les positions exigent des tensions musculaires, et plus vite le mâle va vers l'orgasme. Plus les positions sont relaxantes, plus vous respirez par le ventre et plus la durée avant l'orgasme peut être prolongée. C'est important de savoir cela. Cela s'appelle la sexofonctionnelle, qui permet de savoir comment le corps fonctionne.

Pour la femme, c'est un peu l'inverse. Elle a besoin de tout cet environnement de caresses non sexuelles au départ, besoin de parler, d'expliquer le ressenti pour augmenter le désir chez elle.





Et c'est seulement quand le désir augmente qu'on peut passer à des caresses plus sexuelles. Si vous êtes déjà dans l'acte, vous pouvez stimuler aussi des points d'acupression, si vous sentez que cela « *s'emballe trop* » ou si la femme sent qu'il y a trop de stress. Vous pouvez masser les points d'acupression et cela peut participer au jeu des caresses, tendrement.



**Maria:** Tu mets en évidence que ce problème de sexualité, dans beaucoup de couples, peut en réalité être un problème de communication. Je sais qu'il y a beaucoup de femmes qui nous écoutent ce soir. Imaginons qu'une femme qui a des problèmes de communication et de sexualité dans son couple nous écoute. Peux-tu donner quelques conseils pour amener cela au sein du couple, comment en parler à son conjoint ou à sa partenaire qui n'est peut-être pas du tout au courant de ces pratiques énergétiques ?

**Yves:** C'est une très bonne question parce que souvent, on n'ose pas dire au partenaire par peur de blesser.

**Maria:** Nous avons déjà du mal à en parler, si en plus on arrive avec un truc bizarre qu'il faut faire !

**Yves:** La seule solution est d'en parler, tout simplement. Si vous, vous êtes connecté(e) à l'amour que vous avez pour votre compagnon ou votre compagne, vous pouvez lui dire avec énormément d'amour et de présence, tout en tapotant pour gérer votre stress et vous maintenir dans une zone de confort suffisante pour pouvoir en parler tendrement : « *Tiens, mon chéri, tu sais, il y a des points que j'aime beaucoup, il y a des zones que je préfère au départ* » ; « *Serais-tu d'accord pour qu'on puisse essayer une fois comme cela et voir ce qui se passe pour moi et si cela te convient ?* ».

On aborde simplement le sujet. Il faut juste dédramatiser les choses, faire cela comme un jeu. Dire : « *Tiens, je voudrais essayer un truc un petit peu différent; voudrais-tu faire cela avec moi ?* ». Si on voit que la personne a beaucoup de mal à entendre, on peut lui proposer aussi de tapoter des points, d'essayer l'outil EFT. Et si vraiment c'est très difficile, on peut aussi proposer une thérapie en disant : « *Est-ce qu'on n'irait pas voir quelqu'un pour parler de cela ?* ».

Il faut évidemment être très sensible et subtile. Si on voit que la personne est hyper bloquée, on ne va pas lui annoncer cela tout de go, car cela aurait plus d'effets négatifs que positifs. En tout cas, il faut essayer de maintenir cette communication et ne pas se laisser aller à la projection. Car si moi, en tant que femme dans cet exemple, je suis bloquée à l'idée d'en parler à mon compagnon, il est clair que mon blocage va rayonner sur lui. Cela va me stresser, il va le sentir et peut-être stresser, par voie de conséquence.

On peut travailler là-dessus. Je peux tapoter moi-même, en temps que femme, sur tout ce qui est à l'origine du fait que j'ai du mal et que je n'ose pas parler à mon compagnon, sur le fait que j'ai peur de le blesser dans sa masculinité, dans sa virilité... Je peux tapoter sur le fait que j'ai peur de lui dire que j'aimerais qu'il passe par certaines zones d'abord, ou qu'il me parle avant et qu'il ne m'attaque pas directement "à la hussarde" – quoi que cela puisse avoir aussi son intérêt quelquefois – et je m'ouvre à la possibilité de pouvoir simplement lui dire. Donc travailler déjà sur son propre stress avant de pouvoir créer le débat.

Il existe aussi toute une série de livres très intéressants que vous pouvez proposer. Je pense à un livre assez récent de John Gray : *Mars et Vénus sous la couette*. Il est super sympa à lire, très drôle. Il y a justement cette explication des mondes complètement différents de l'homme et de la femme. Il y a des ouvrages de Pascal De Sutter, un sexologue belge assez connu qui a écrit plusieurs ouvrages, notamment avec des professeurs canadiens. Au Canada, ils sont très ouverts sur tous ces thèmes. Il y a plein de ressources que vous pouvez trouver.

Vous pouvez aussi utiliser les histoires, les métaphores, par exemple, expliquer à votre compagnon que vous aimeriez lui raconter ce que vous ressentez, [sous la forme] d'une histoire. Jouer avec les choses.



Cela dépend évidemment de la personnalité de votre compagnon ou de votre compagne. Vous pouvez adapter votre discours, votre vocabulaire à sa personnalité. Personne d'autre, mieux que vous, ne le connaît aussi bien. Maintenant, si vous estimez que c'est trop difficile, cela vaut la peine de proposer d'aller voir un professionnel ensemble, en partant du principe que c'est vous qui avez un problème, ne serait-ce que parce que vous avez du stress.

Cela permet d'aborder les choses en douceur et d'engager le dialogue et la communication. Souvent, une fois que c'est fait, les choses se défont d'elles-mêmes. De toutes façons, le seul objectif de tout cela est que vous soyez plus heureux ensemble, en tant que personne dans votre sexualité et votre développement personnel, mais également en couple. Cela part d'un sentiment altruiste, qui va vers l'autre. Je pense qu'on peut l'aborder comme cela aussi.

**Maria:** Justement, pourrions-nous faire ensemble quelques rondes sur ce thème, cette difficulté d'en parler dans son couple? Peut-être: «*Je n'ose pas aborder le problème*».

**Yves:** Évidemment, je poserai certaines questions comme de savoir si cela a toujours été ainsi, si c'est avec ce compagnon-là en particulier...

**Maria:** Oui, mais là nous allons faire des suppositions. Ce sera un peu générique.

**Yves:** Je vais te poser la question, Maria: «*Est-ce que cela fait longtemps que tu ressens ces difficultés à en parler à ton compagnon ou à ta compagne, ou bien c'est récent?*»

**Maria:** Je vais imaginer. Oui, cela a toujours été ainsi. C'est depuis toujours difficile d'aborder ce sujet.

**Yves:** Et dans ta famille, c'était un tabou aussi?

**Maria:** Ah oui, bien sûr, jamais on ne parlait de cela à la maison.

**Yves:** Pendant que je pose les questions, tu peux déjà commencer à stimuler le bord des doigts. Tu fais le bord du pouce, vers toi, là où l'ongle rencontre la chair sur le côté, pouce vers toi. Même chose au niveau de l'index, puis du majeur. Tu peux ou pas faire l'annulaire, comme tu veux, et tu fais le petit doigt. Toujours bord de l'ongle sur le côté, le pouce étant vers toi pour savoir de quel côté du doigt le faire.

Tu peux tapoter comme cela pendant que je pose quelques questions. Est-ce que tu as tout de même des relations sexuelles épanouissantes avec ton partenaire actuel ou bien est-ce difficile?

**Maria:** À cause de ce manque de communication, oui, c'est assez difficile. Parfois cela va à peu près, mais ce n'est pas très épanouissant.

**Yves:** Nous allons démarrer un tapping et tu me dis si tu sens que des choses bougent dans ton corps, s'il y a des événements qui reviennent. Te considères-tu comme quelqu'un de séduisant, de plaisant?

**Maria:** Oui.

**Yves:** Es-tu à l'aise avec ton corps ou bien est-ce difficile? Comment es-tu avec les différentes parties de ton corps?

**Maria:** C'est assez difficile. Il y a assez peu de parties de mon corps que j'accepte.

**Yves:** Peux-tu nommer ces parties ou bien est-ce difficile?

**Maria:** C'est difficile d'en parler, oui.

**Yves:** Bon, alors nous allons utiliser le mot «*corps*» pour illustrer toutes ces parties. Tu vas juste demander à ton inconscient de bien localiser toutes ces parties de ton corps qui t'embêtent. D'accord?

On démarre sur le point karaté:



### Tapping: les difficultés avec son corps

Point Karaté (PK): ☞ « Même si j'ai toutes ces difficultés avec mon corps, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément. Ou peut-être pas du tout! »

☞ « Même si j'ai beaucoup de difficultés à discuter avec mon compagnon de sexualité, de sensualité, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément. Ou peut-être pas! »

☞ « C'est naturel que je puisse avoir ces blocages. »

☞ « Dans ma famille, c'était un tabou total. » »

☞ « C'est à peine si je ne devais pas sortir habillée de la tête aux pieds. Il ne fallait rien voir. »

☞ « Les garçons, c'était tabou. »

☞ « C'est tout juste si en les regardant, on ne [tombait] pas enceinte. »

☞ « C'est peut-être même arrivé, sans que je le sache. »

☞ « Ou, comme disait Roland Magdane: "il m'a jeté un coup d'œil et, hop, j'étais enceinte". »

☞ « Alors, en parler à mon compagnon, à l'homme que j'aime, c'est impossible. »

☞ « C'est beaucoup trop dangereux. »

☞ « Les gens que j'aime vont me rejeter si je les choque. »

☞ « Ils ne vont plus vouloir de moi. »

☞ « Surtout que je suis vraiment horrible. »

☞ « Il n'y aucune partie de mon corps que j'aime. »

☞ « C'est même pour cela que je suis sortie avec un compagnon aveugle. »

☞ « Au moins, il peut me voir, mais seulement avec les doigts. »

☞ « Et au travers des vêtements parce que je ne peux pas les enlever. »

☞ « Je n'ose pas lui dire que j'aimerais bien enlever mes vêtements, quand même. »

☞ « Et j'aimerais bien qu'il me parle d'abord. »

☞ « Mais je ne peux pas lui dire, je risque de le choquer, de le heurter, c'est clair. »

☞ « J'ai bien trop peur. »

Je vais tapoter sur cette phrase:

☞ Sous l'œil (SO); parce que c'est un point lié au méridien de l'estomac, et plus particulièrement à la peur: « J'ai bien trop peur. »

☞ « J'ai vraiment trop peur. »

☞ « Cela m'angoisse terriblement. »

Et là, je vais stimuler le point juste au bord du sourcil, à côté du nez. Vous pouvez tapoter les points EFT dans l'ordre ou dans le désordre, en fonction des émotions que vous repérez. Si vous repérez, en regardant le client, du stress, de la peur ou de la colère, vous stimulez certains points précis pour accélérer le processus.

☞ Début du sourcil (DS): « J'ai tellement peur de lui. »

☞ « J'ai peur de son regard, de son toucher. »

☞ Sous les seins, sous les pectoraux (SS); c'est le méridien du foie, pour la colère: « Je suis en colère contre moi. »

☞ « J'en ai marre d'être comme ça. »

☞ « Ma tête dit "oui" et mon corps dit "non". »



- ☞ *« Je suis en colère contre mes parents aussi. »*
- ☞ *« Si je suis là, c'est qu'ils ont quand même fait l'amour. »*
- ☞ *« Ils auraient pu au moins m'expliquer. »*
- ☞ *« Je ne suis pas née dans un chou ou apportée par une cigogne. »*
- ☞ Base de l'ongle du pouce (BOP); c'est toute la respiration:  
*« J'ai du mal à respirer quand je fais l'amour. »*
- ☞ *« J'ai du mal à respirer quand je pense à parler à mon compagnon. »*
- ☞ *« Il ne va plus vouloir de moi. »*
- ☞ *« Il va soupirer. »*
- ☞ *« Il va me dire encore: "qu'est-ce que c'est compliqué"! »*
- ☞ *« Je ne peux pas être spontané avec lui. »*
- ☞ *« C'est infernal. »*
- ☞ Base de l'ongle de l'index (BOI), puis le majeur, etc :  
*« Et si tout cela n'était pas tout à fait vrai? »*
- ☞ *« Et si, finalement, j'étais quand même relativement mignonne? »*
- ☞ *« Et si mon compagnon pouvait m'aimer au-delà de mes peurs et de mes blocages? »*
- ☞ *« Après tout, cela fait cinq ans qu'on est ensemble. »*
- ☞ *« Peut-être que je pourrais m'ouvrir à la possibilité qu'il ne m'aime pas que pour ma sexualité. »*
- ☞ *« Peut-être qu'il m'aime aussi pour des tas d'autres raisons. »*
- ☞ *« Et s'il m'aimait bien plus profondément que je n'en ai peur? »*
- ☞ *« Et si je pouvais tout simplement lui dire ce que je ressens pour lui? »*
- ☞ *« Et si je me donnais la possibilité de simplement parler avec lui? »*
- ☞ *« Et si je me donnais la possibilité de pouvoir m'aimer moi-même suffisamment? »*

Tapotez le dessus de la main, la petite vallée entre le petit doigt et l'annulaire; c'est le triple réchauffeur et ce méridien, c'est la survie. Dans ce type de problème, c'est vraiment une question de survie. C'est comme si on allait mourir. On a peur d'être vraiment mis à mal. On tapote le dessus de la main et je vais refaire le fameux recadrage.

- ☞ Dessus de la main (DM): *« Même si je suis vraiment terrorisée à l'idée de parler à mon compagnon, je m'aime et je m'accepte plus ou moins, ou totalement et profondément. »*
- ☞ *« C'est parfaitement logique et naturel que je sois paniquée à l'idée de lui parler, parce que dans ma famille, c'était vraiment un tabou. »*
- ☞ *« Et d'un autre côté, une autre réalité, c'est que j'ai été une chouette petite fille, une chouette ado et maintenant, je pense, une chouette adulte. »*
- ☞ *« J'ai des amis, je ne suis pas complètement isolée, j'ai un compagnon qui m'aime. »*
- ☞ *« Donc, je m'ouvre à la possibilité de pouvoir simplement vivre les choses différemment, plus simplement, plus légèrement. »*

On continue à faire des rondes de tapping en rappelant simplement, en passant de point en point.

- ☞ *« Plus légèrement. »*
- ☞ *« Je suis complètement paniquée. »*







**Yves:** Pour moi, le premier conseil, dont nous avons déjà beaucoup parlé, est de communiquer. Travaillez sur cette peur de communiquer. La communication, la sensibilité, le respect de l'autre est fondamental. Il n'y a aucun tabou. Je suis [toujours] étonné de voir des personnes qui avaient énormément de blocages recommencer à parler des choses bien plus simplement et avoir plein de répercussions dans d'autres aspects de leurs vies, évidemment. Cela crée une confiance en soi plus grande et ils peuvent rééquilibrer bien d'autres domaines de leur existences. Communication, communication, toujours communiquer... Et le corps est un outil de communication aussi, les sentiments également.

**Maria:** Quand c'est difficile d'en parler, l'EFT peut être un outil qui permet de débloquent le stress, aide à communiquer facilement, et que la communication coule de source. Je rappelle le nom de ton site: [www.therapeutia.com](http://www.therapeutia.com)